



**DIRECCION NACIONAL DE
DEFENSA CIVIL**

FOLLETO DE DIVULGACION

**ORIENTACIONES A LA
POBLACION SOBRE MEDIDAS
DE PROTECCION ANTE
DESASTRES NATURALES U
OCASIONADAS POR EL
HOMBRE**

1987



**DIRECCION NACIONAL DE
DEFENSA CIVIL**

FOLLETO DE DIVULGACION

**ORIENTACIONES A LA
POBLACION SOBRE MEDIDAS
DE PROTECCION ANTE
DESASTRES NATURALES U
OCASIONADAS POR EL
HOMBRE**

1987



HIMNO DE LA DEFENSA CIVIL

Letra: Lcdo. Carlos E. Carrión

Música: Prof. Cristóbal González

CORO

*En defensa del bien y la vida
del hogar y la patria gentil
marcha fuerte, tenaz y aguerrida
la legión de Defensa Civil.*

*Y si cada región su himno canta
en el pueblo es un canto febril
incansable su lucha agiganta
unitaria Defensa Civil.*

ESTROFAS

I

*Es Defensa Civil sacrificio,
es Defensa Civil creación,
construir es pasión de su oficio
que combate del mal la invasión.*

II

*Mira Dios bondadoso y clemente
el trabajo, de paz y de amor,
en quien vela insomne y silente
la Defensa Civil es tu voz (bis*).*

III

*En la patria hay veinte banderas
una sola en Defensa Civil,
que borrando posibles fronteras
a la Patria da un solo perfil.*

IV

*Estudiantes, maestros, obreros,
militares, labriegos por mil,
Policía, Cruz Roja, Bomberos,
se han unido en Defensa Civil.*

NOTA: *Se repite el coro antes
de la tercera estrofa. (bis*)*

INDICE

Himno de la Defensa Civil	2
Defensa Civil	4
El Sistema de Defensa Civil	5
Causas más comunes de las catástrofes naturales	6
Inundaciones	9
Peligro: Incendio forestal	15
1. Destrucción de bosques y sus consecuencias	15
2. Control de los incendios	19
3. Qué se debe hacer frente al incendio	21
La prevención de incendios forestales	22
Entérese más	24
Medidas de prevención	27
Normas básicas de seguridad en el campo	30
Terremotos	32
25 pasos que le ayudarán a sobrevivir	36
Reacciones psicológicas ante desastres	43
Pánico y parálisis	44
El pánico y su psicología	47
En el hogar	52
A. Medidas de protección y atención de emergencias	
B. Compendio de reglas de seguridad	
Atención incendio	59
Cómo combatir incendios en el hogar	59
1. Fuegos incipientes	59
2. Qué debe hacer cuando se inflaman las ropas de una persona	61
3. Fuego en revistas, libros periódicos, telas, etc.	61
4. Fuego de aceites, grasas, pinturas	62
5. Fuego de gas licuado, gasolina, etc.	62
Protección domiciliaria	64
Prevención contra la acción de delincuentes	69



DEFENSA CIVIL

La Defensa Civil es una actividad de servicio permanente del Estado en favor de la Comunidad, que tiende a desarrollar y coordinar las medidas de todo orden, destinadas a predecir y prevenir desastres de cualquier origen; a limitar y reducir los daños que tales desastres pudiesen causar a personas y bienes; así como a realizar en las zonas afectadas, las acciones de emergencia para permitir la continuidad del régimen administrativo y funcional en todos los órdenes de actividad.

EL SISTEMA DE DEFENSA CIVIL

El Sistema de Defensa Civil está constituido por el conjunto de organismos creados en los diferentes niveles de la división político-administrativa del país, para prevenir y coadyuvar a proteger a la población de los daños que pudieren causar o causaren los desastres de cualquier origen o calamidades.

Todos los ecuatorianos hombres, mujeres y niños tienen la obligación moral de prepararse en la educación de la Defensa Civil, para poder ayudarnos unos a otros y determinar nuestra seguridad; así como también acudir en ayuda de todas las personas, instituciones y sociedad en general, justificando nuestra preparación al servicio de la humanidad.

Los habitantes del Ecuador, varones entre los 18 y 60 años de edad que no se hallen sujetos al cumplimiento de obligaciones militares, y las mujeres comprendidas entre los 18 y 50 años de edad, están obligados a prestar sus servicios en la Defensa Civil cuando fueren requeridos para prevenir, reparar o reducir los efectos de los desastres de cualquier origen o de su amenaza.

CAUSAS MAS COMUNES DE LOS DESASTRES NATURALES

Los desastres naturales tienen su origen en causas telúricas, tectónicas, meteorológicas y topológicas, es decir relativas a la tierra como planeta, a la estructura de la corteza terrestre; relacionadas con fenómenos atmosféricos y aquellas relacionadas con las características superficiales de la tierra.

Los desastres naturales son hechos que suponen destrucción y muerte, con las consiguientes consecuencias de sufrimiento, privaciones, efectos psicológicos de la población y paralización o entorpecimiento del desarrollo nacional. Un desastre natural puede producir serios daños a la

infraestructura física de una zona o región, así como la desorganización administrativa y de servicios. Un desastre, evento previsto o imprevisto, significa destrucción, muerte, desolación y deterioro de la economía del país.

Se define al desastre natural como un acto de la naturaleza de magnitud tal que origina una situación catastrófica, en la que de manera violenta y no prevista, se desorganiza los patrones normales de la vida de la comunidad y los damnificados víctima de esas circunstancias, apremiadas de necesidades vitales, individuales y colectivas, presas de terror, desesperación y sufrimiento, exige se les proporcione la atención requerida en alimentos, ropa, vivienda de emergencia, asistencia médica y espiritual, así como otros elementos fundamentales para su supervivencia.

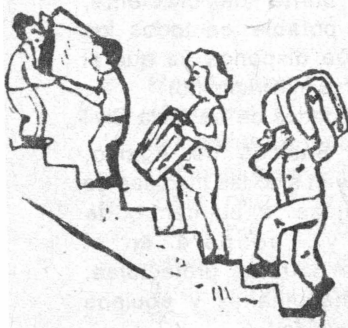
***LOS DESASTRES NATURALES
SON IMPREDECIBLES, POR LO
TANTO HAY QUE ESTAR
PREVENIDOS***

Los desastres naturales más conocidos son:

- Terremotos
- Erupciones volcánicas
- Tsunamis o maremotos
- Inundaciones
- Aluviones
- Derrumbes
- Deslaves
- Hundimientos del suelo
- Tormentas (huracanes, ciclones, tornados)

Los desastres naturales producen efectos característicos que los diferencian. Los efectos de un terremoto son diferentes a los que producen una tormenta de lluvia, sin embargo a consecuencia de los dos pueden producirse inundaciones, epidemias y otro tipo de acontecimientos que se suceden en cadena con efectos acumulativos que pueden ocasionar mayores daños que el fenómeno inicial. El alcance, la magnitud en si, depende del tipo de fenómeno que lo produce y de las características y resistencia de la infraestructura creada por el hombre.

¡INUNDACIONES!



MEDIDAS A TOMAR EN CASO INMINENTE DE INUNDACION:

- a. Si está en una área que suele sufrir inundación severa, proceda a evacuarla: SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES EMITIDAS POR LAS AUTORIDADES LOCALES, EVITE EL PANICO Y LAS ACCIONES INCONTROLADAS.
- B. Una vez que tenga su familia a salvo, y si el tiempo lo permite, tome medidas para salvaguardar sus bienes ya sea mediante colocación de los mismos en plantas superiores de su casa o depositándolos

en lugares cercanos que ofrezcan mayor protección y estén vigilados.

- c. Al recibir una alerta de creciente, almacene agua potable en todos los recipientes de que disponga ya que el servicio puede verse interrumpido.
- d. Si pertenece a Unidades de Defensa Civil o de Servicios Básicos de Auxilio, tomadas como hayan sido las medidas de prevención, diríjase a su centro de operaciones y coopere en el levantamiento de barreras protectoras, salvamento de maquinarias y equipos vitales para la comunidad.



MEDIDAS A TOMAR DURANTE LA INUNDACION

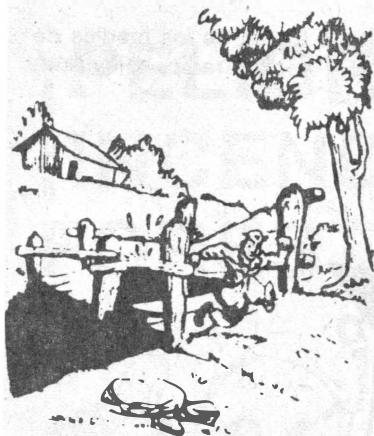
- a. Manténgase en áreas seguras, no se aventure a atravesar ríos o zonas inundadas sin apoyo de embarcaciones y personal especializado.
- b. Evite cruzar áreas inundadas con su automóvil, u otro tipo de vehículo o en bestias de carga, usted no conoce la profundidad exacta ni la fuerza de la corriente, su automóvil puede "pegarse" y ser arrastrado.
- c. Manténgase alerta cuando maneje en áreas donde están ocurriendo inundaciones, los ríos desbordados buscan vías de escape para las aguas turbulentas, que pueden aparecer





repentinamente como fuertes chorros de agua, lodo y piedras, tapando su automóvil o empujándolo hacia precipicios o barrancos, esté alerta.

- d. Si usted llega a un sector o tramo de carretero donde el tránsito está interrumpido por una creciente, trate de no formar cola y de ser posible dé la vuelta y alcance áreas altas y seguras.
- e. No cruce puentes donde el nivel de las aguas se acerca peligrosamente al borde superior del mismo, ello implica bases debilitadas.
- f. Al intentar efectuar rescates, válgase de cuerdas, extensiones y botes, sea cuidadoso, evite realizar rescates heroicos.
- g. Si su vehículo se apaga al pasar un área de inundación, salga inmediatamente de él y diríjase a zonas elevadas, solicite la ayuda de vehículos de doble tracción y winche para auxiliar su automóvil.
- h. No atraviese lechos "secos" o cauces abandonados durante situaciones de



lluvia tormentosa, ya que suelen ocurrir en estos sitios crecidas relámpagos que no permiten ponerse a salvo.

Esté atento para advertir la existencia de postes eléctricos caídos o alambres rotos en la vía o dentro de áreas inundadas, recuerde que el agua es conductora de la electricidad; no se acerque a dichos lugares, avise a las autoridades o Unidades de Defensa Civil, sobre estos sitios peligrosos, alerte a otros ciudadanos, coopere.

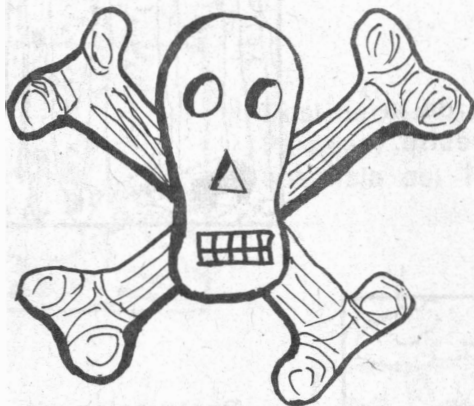
Manténgase atento a las informaciones suministradas por las Organizaciones

responsables a través de los medios de comunicación social, radio, televisión, prensa y otros.



Resulta evidente que de acatar usted y su familia las medidas de prevención anteriormente recomendadas, no se verá en situaciones de apuro o de grave peligro.

¡PELIGRO! ¡INCENDIO FORESTAL!



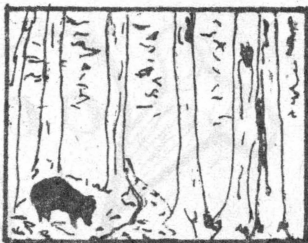
1.

**LA DESTRUCCION DE
BOSQUES Y SUS
CONSECUENCIAS**



**Pérdida de los
Recursos Naturales.**

**Ausencia de la
vida silvestre.**



**Destrucción de
las Cuencas
Hidrográficas.**

**Destrucción de
Forrajes para
los animales
domésticos.**



**Destrucción del
Paisaje y la
ausencia del Turismo.**

**Falta de leña
para cocinar.**





**Detectar el
incendio,**

COMBATIR,



Y APAGAR

**PIENSE EN ELLOS EN SU PROXIMO
VIAJE Y APAGUE EL FUEGO
CAMPESTRE MUY CUIDADOSAMENTE.**

3.
**¿QUE DEBE HACER
FRENTE AL
INCENDIO?**

DAR AVISO INMEDIATO

AL CUERPO DE BOMBEROS

LLAMANDO A LOS TELEFONOS

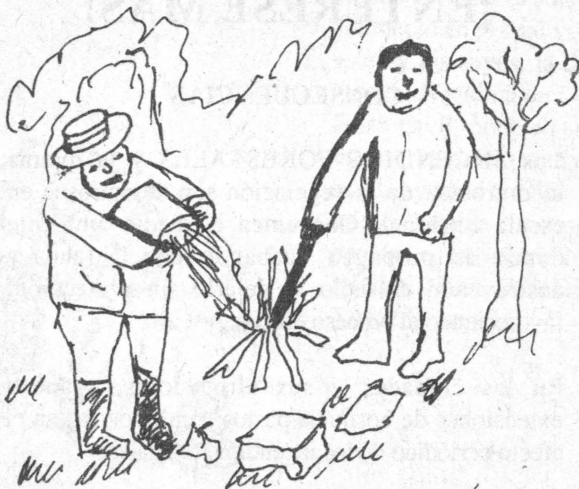
101-102

**PLANTE ARBOLES, LIMPIAN LA
ATMOSFERA CUIDE EL
CRECIMIENTO DE ELLOS**

**LA PREVENCION DE
INCENDIOS FORESTALES**

**DEMUESTRESE
CUIDADOSO**

**APAGUE CON TIERRA LAS
FOGATAS DEL PICNIC**



**EL BOSQUE ES UN
RECURSO NATURAL
INVALORABLE CUIDELO**

¡ENTERESE MAS!

CONSECUENCIAS

Los INCENDIOS FORESTALES y la quema incontrolada de la vegetación son desastrosos en escala nacional. Consumen el medio ambiente donde se propagan acabando con la fauna y destruyendo el suelo al dejarlo sin protección, favoreciendo el proceso erosivo.

En las ciudades y sus alrededores, grandes extensiones de bosques, pastos y cultivos sufren el efecto periódico de los incendios forestales.

Se dificulta reducir su incidencia, principalmente, por la falta de apoyo de muchos habitantes de la ciudad que no sólo se abstienen de participar en la extinción de fuegos en su comienzo, sino que descuidan las más elementales normas de prevención para evitar la ocurrencia de éstos; además, niños y jóvenes aprovechan de la época de vacaciones para realizar excursiones al campo y en su trayecto van encendiendo fogatas sin premeditar en las consecuencias.



Siendo su deber el cuidar del medio en el cual vive usted y los suyos, la Dirección Nacional de Defensa Civil, pone en sus manos este instructivo que le ayudará a evitar el inicio, limitar la propagación o extinguir los INCENDIOS FORESTALES.

**LEA ESTE INSTRUCTIVO Y DIFUNDA SU
CONTENIDO ENTRE SU FAMILIA, AMIGOS
Y COMPAÑEROS**

COMBATE ELEMENTAL DE INCENDIOS FORESTALES

Si descubre a personas desatentas tratando de encender fuegos en bosques o vegetación seca, dé aviso inmediato al Cuerpo de Bomberos, Policía, Ejército o Delegación del MAG más cercano:

- al observar el inicio de un fuego forestal, intervengan sin demora con el material que tenga a mano y haga que otra persona dé aviso al Cuerpo de Bomberos, suministrando la suficiente información;



- actúe energicamente y siempre en grupo;

- si el fuego está en su inicio, atáquelo directamente;

- si el fuego se propaga rápidamente, se torna incontrolable o existe viento, ALEJESE ENSEGUIDA DEL LUGAR hasta un sitio seguro;

- para combatir un incendio forestal incipiente utilice cualquier método:

- un extintor de incendios
- baldes con agua
- mangueras de jardín humedeciendo las áreas circundantes a casas
- tierra para cubrir la vegetación incendiada o para formar obstáculos que no permitan el paso del fuego
- sofocar las llamas empleando mantas o trapos humedecidos
- ramas verdes para azotar con ellas al fuego.
- herramienta de zapa para realizar acequias o fosas e impedir la propagación del incendio forestal



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Durante sus viajes por carretera, no arroje las colillas encendidas a la vía. Suelen ser el inicio de fuegos. Utilice el cenicero de su vehículo.



La quema de basuras, desechos y hojarasca en el campo o casas colindantes con extensas áreas de vegetación seca pueden convertirse en focos de incendios forestales destructivos e incontrolables.



No queme la basura,
ENTIERRELA; a la
vez que previene in-
cendios estará abo-
nando sus terrenos y
salvando sus bienes.

Para los excursionistas:



—en lo posible, eví-
tense fogatas; para
preparar alimentos,
utilice cocinetas
manteniendo la vi-
gilancia y en lu-
gares limpios de
maleza;

- cuando encienda fuegos, hágalo en claros planos o de poca pendiente, protéjalos del viento colocando piedras alrededor;
- las lámparas de gasolina, gas u otro combustible se colocarán en sitios que no ofrezcan peligro de propagación del calor a materiales inflamables; nunca cueigue de ramas de arbustos o las utilice dentro de la tienda de campaña.
- mantenga cerca de la tienda un recipiente con agua que le permita afrontar con oportunidad cualquier inicio de fuego:



cuando abandone el lugar donde empleó una fogata, cerciőrese que la deja totalmente apagada; para ello, primero separe con una rama todos los troncos y tizones del medio, vierta agua

sobre los mismos y luego cúbralos con tierra; como norma **NUNCA ABANDONE CAMPAMENTOS DONDE QUEDEN RESTOS DE FOGATAS HUMEANTES.**

Los niños deben aprender el significado de la palabra "calor" e "incendio" y comprender el mal que se hace a la sociedad y a ellos mismos al prender fuego a un bosque. La enseñanza en tal sentido, debe empezar a temprana edad: deje que el niño sienta los efectos del fuego, sin llegar a poner en peligro su integridad física.

Cuando los niños sean capaces de entender los peligros a que se exponen, muéstreles como encender correctamente una fogata.



Explíqueles porqué deben hacerlo siempre en presencia de adultos y solo cuando van a utilizar en algo necesario.

Si al niño se le enseña a hacer las cosas con seguridad, estará menos propenso al riesgo del incendio.

Enséñeles como reportar un incendio o pedir auxilio al Cuerpo de Bomberos:

- llame al teléfono de los bomberos,
- indique brevemente el problema
- proporcione la dirección exacta
- salga hasta el camino principal a esperar su llegada y encaminarlos.
- colabore con los bomberos en la extinción, bajo la dirección del comandante del grupo de auxilio.

102

NORMAS BASICAS DE SEGURIDAD EN EL CAMPO

Nuestro País tiene numerosos sitios despoblados con atractivas bellezas naturales refugio de nuestra fauna y flora y lugares propicios para pasar un período de esparcimiento y descanso: **NO LAS DESTRUYAMOS.**



Planifique su viaje con anticipación e incluya en su equipo aquellos implementos imprescindibles que no estarán disponibles en esa región a ser visitada.

Lleve siempre consigo un equipo básico de auxilio médico de emergencia.

Si va a PARQUES NACIONALES, solicite permiso en la delegación del MAG del sitio.

Calcule sus provisiones para dos días más de los previstos en su itinerario. Notifique su itinerario a una persona de confianza y nunca salga en grupos de menos de tres personas.

Durante la marcha no permita que se resaguen sus compañeros; recuerde que no está compitiendo sino disfrutando de un paseo.

Cuando se desplace en terrenos desconocidos, vuelva de vez en cuando la mirada para familiarizarse con el camino de retorno.

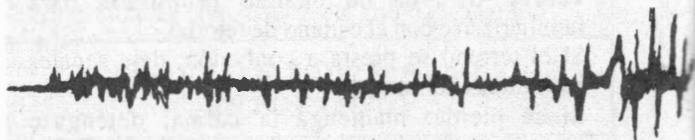
Si el terreno se presta a confusión, deje señales indicadoras del camino.

Si se pierde: mantenga la calma, deténgase inmediatamente, señale el sitio en que se halla, envíe a los más expertos en reconocimiento, no camine durante la noche y al avanzar hágalo por las filas montañosas o lomas.

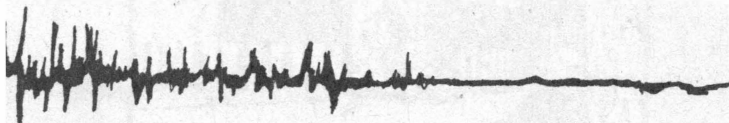
UNA EXCURSION ES HERMOSA, PERO SI NO SE
TOMAN LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD PUEDE
TORNARSE EN TRAGEDIA

INCENDIOS FORESTALES: ¡EVITELOS!

TERRE



MOTOS



Cuando se encuentre
BAJO TECHO
No corra afuera –
¡Permanezca donde esté!

Protéjase metiéndose debajo de una
mesa, un escritorio o un banco.
Colóquese en el marco de una puerta.
Aléjese de las paredes exteriores.

**Cuando se encuentre
AFUERA,**

Si va caminando

Refúgiase, si puede, en un espacio sin edificación. Tenga cuidado de no estar cerca de objetos que puedan caer y lo lastimen.

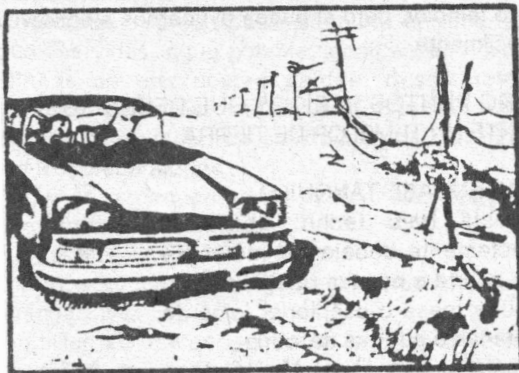
Si va manejando

Aléjese de cualquier objeto que pueda caer. Deténgase y quédese en el automóvil.

ALEJESE DE LAS EDIFICACIONES



SI VA MANEJANDO



25 PASOS QUE LE AYUDARAN A SOBREVIVIR:

Los habitantes del Ecuador estamos enterados sobre los daños y condiciones peligrosas que puede causar un terremoto.

De esta manera, si no estamos preparados debidamente, el próximo temblor podrá causarnos más daños de los innecesarios.

Cada punto contenido en esta hoja no evitará el próximo temblor, pero sí puede ayudarnos a sobrevivirlo más fácilmente.

CUATRO PUNTOS BASICOS QUE DEBEN SEGUIRSE DURANTE UN TEMBLOR DE TIERRA.

1. MANTENGASE TANQUILO.
2. Si está bajo techo: ubíquese directamente debajo del marco de una puerta o busque refugio debajo de una mesa o escritorio, lejos de ventanas o puertas de vidrio.
3. Si está al aire libre: Manténgase

lejos de edificios, árboles y líneas eléctricas o telefónicas.

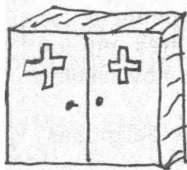
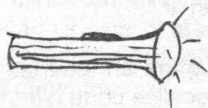
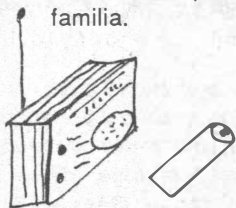
4. Si está en la carretera: Maneje hacia un lugar alejado de puentes o vías elevadas; estacionese en un área fuera de peligro; quédese en su vehículo.

SEIS PASOS BASICOS QUE SE DEBEN TOMAR DESPUES DE UN TEMBLOR.

1. Localice heridos, administre primeros auxilios.
2. Inspeccione el área; localice ruptura en tuberías de aguas servidas, agua potable; localice corto-circuitos y líneas de electricidad caídas, desconecte los servicios dañados, daños estructurales en los edificios que pueden causar daños con movimientos sísmicos secundarios.
3. Limpie derramamientos de sustancias peligrosas, como aceites, gasolina, etc.
4. Use zapatos.
5. Sintonice su radio para recibir instrucciones de la Defensa Civil.
6. No utilice su teléfono, excepto en caso de extrema necesidad.

DOCE ARTICULOS DE SUBSISTENCIA QUE SE DEBEN TENER AL ALCANCE DE LA MANO

1. Radio portátil con pilas.
2. Linterna con pilas.
3. Botiquín de primeros auxilios, incluyendo medicinas necesarias que esté usando algún miembro de la familia.



4. Manual de Primeros Auxilios.
5. Extinguidor de incendios.
6. Herramientas para desconectar el agua, gas y electricidad.
7. Agua embotellada suficiente para todos los miembros de la familia.
8. Comida enlatada.
(las comidas enlatadas, generalmente mantienen su frescura por un año).
9. Un abridor de latas.
10. Cocina portátil de gas o kerosene.
11. Fósforos.
12. Números telefónicos de la Policía, Bomberos, Cruz Roja y médicos.

TRES COSAS QUE USTED DEBE SABER

1. Cómo desconectar el gas, el agua y la electricidad.
2. Primeros auxilios.
3. Reunir a su familia planificadamente.

**ALEJESE DE LOS TECHOS,
ALAMBRES ELECTRICOS,
POSTES Y OTROS
OBJETOS QUE PUEDAN
CAER**

**Para sobrevivir
hay que estar
preparado ...**



**MIEDO?
PANICO?**

REACCIONES PSICOLOGICAS ANTE DESASTRES

Así como hemos hablado sobre supervivencia, más en términos físicos, como: cuándo salir, cuándo correr, dónde ir, qué comer, a quién llamar, etc., ahora es la oportunidad de hablar sobre las reacciones mentales (qué hacer con su cabeza en una crisis).

Durante una catástrofe, su supervivencia puede depender de cómo reaccione emocionalmente a la tensión. La manera como usted actúe, se llama "respuestas psicológicas" (ellas pueden salvar su vida).



Tenga un panorama claro de lo que está sucediendo y manténgase sereno. Sus reacciones ante adversidades, raramente lo involucran sólo a usted; puede afectar a muchas personas, dependiendo de su manera de actuar.

Esta es una buena razón para leer este instructivo, el cual le proporcionará un conocimiento de cómo manejar sus emociones en una emergencia, qué es un desastre, cómo mantenerse vivo en determinadas situaciones, etc.

PANICO Y PARALISIS

El pánico y la histeria vienen por el desconocimiento de los hechos y por la pérdida de control sobre sí mismos. Imagine que usted está haciendo cola en un banco. El cliente de al frente suyo saca una pistola y grita ¡todo el mundo quieto!. Lo más prudente que hay que hacer en este caso, es precisamente eso, quedarse quieto. Pero, ¿qué pasa si al ver la pistola, usted se descontrola y se cae?. A pesar de estar usted tendido en el suelo, ya piensa en correr o atrapar al bandido.



De las tres reacciones, desmayarse es el mejor recurso. Corriendo o tratando de atrapar al bandido, puede conseguir un tiro, dependiendo de la reacción psicológica del pistolero. Igualmente, cuando se produce un incendio en el comedor, en cuanto usted se percata, sale y corre en busca de ayuda.

Las respuestas son correctas. Una reacción irracional sería permanecer allí fascinado con el resplandor de las llamas.

Hay muchas oportunidades de hacer cosas incorrectas ante situaciones emergentes.

"PREVENIR Y REMEDIAR"

El más grande peligro en una situación de emergencia es el miedo que se apodera de sus emociones. Esto usualmente ocurre por una mala información o por el sentimiento de que no hizo una acción efectiva. Es fácil deducir quién saldrá adelante o quién caerá en una situación de crisis.

El conocimiento de cómo comportarse en una determinada situación, puede significar algo más que el conocimiento de primeros auxilios o conocer dónde encontrar alimentos.

La gente tiene una variedad de reacciones físicas y emocionales ante situaciones de tensión. Todos sufrimos de varios grados. Las reacciones físicas incluyen sudoración de las palmas de las manos y pies; tensión muscular; temblor en la voz y en las manos, vómito, frecuente deseo de orinar y falta de respiración.

**CONOZCASE A SI MISMO, ¿QUE LE
DESCONCIERTA? ¿CUAL SERA SU PRIMER
IMPULSO?**

Podríamos ponernos histéricos, llegar a ser insensibles al dolor y comportarnos irritables o perder temporalmente la habilidad de actuar serenamente.

En muchos casos, estas reacciones pasan rápidamente, pero ésta y otras más intensas pueden ocasionalmente ser los inicios de un período de shock.

Un clima emocional estable es esencial para estos casos. Mantenga su serenidad y ayudará a otros a mantener la de ellos. Trate de confortarlos, sin hacerles sentir que usted siente piedad por ellos; además trate de encargarles tareas simples, preferiblemente como parte de un esfuerzo comunitario.

Nuestro desaliento puede afectar a otros. En una crisis nosotros debemos convencernos a nosotros mismos de que no se trata de una ficción sino que es la realidad.

Los estudios de desastres demuestran que la gente responde bien si ella conoce lo que está haciendo; si ella tiene algún propósito o si es organizada.

Tenga en mente que cuando un desastre se hace presente, se debe analizar con calma la situación, luego de lo cual trate de tomar una acción razonable para

***DOS CABEZAS PIENSAN MEJOR QUE UNA EN
CUALQUIER DESASTRE. EL CONTACTO HUMANO ES
VITAL EN CUALQUIER EMERGENCIA.***

protegerse y, si es posible, proteger a la gente que se encuentra a su alrededor.

El primer pensamiento luego de un desastre, usualmente es por los miembros de su familia (es natural). Mucha gente no hace nada hasta que no esté segura con su familia. Sólo entonces va a cumplir con sus deberes profesionales y cívicos como parte de una comunidad.

Cada persona es un problema al mismo tiempo y las distinciones sociales tienden a evaporarse. El resultado de esta clase de cooperación es un dar y recibir; lo cual ayuda a compensar la desmoralización de la gente y la tensión.

En una situación de emergencia, valore los hechos, mantenga serena su cabeza, piense en los demás y actúe calmada y directamente. Usted tiene y puede tener mucho coraje para enfrentar un desastre. En caso de que usted haga lo correcto, cada cosa dependerá de su conocimiento y de su reacción psicológica.

"PREVENIR Y REMEDIAR"

EL PANICO Y SU PSICOLOGIA

La responsabilidad del sector salud en los desastres es grande; se orienta a la defensa de la vida y salud de las personas.

Para cumplir sus tareas, se realizan las siguientes acciones: Primeros auxilios y atención médico-quirúrgica; evacuación de heridos y enfermos; refuerzo

de hospitales para evacuados; reposición de atención médica habitual; vigilancia epidemiológica y saneamiento ambiental básico; protección de la salud mental de la población afectada; y, evaluación de acciones y reajustes de planes.

Los problemas emocionales y psicológicos derivados de un desastre persistente por un tiempo prolongado parecen tener fundamento en la teoría de "Dos Desastres" de Erijson. Los sobrevivientes de una situación de desastre sufren tanto el trauma psicológico ocasionado por el desastre mismo, como por las alteraciones causadas de la desorganización social que también es el fruto del desastre.

1. Efectos Inmediatos:

TEMOR. Se manifiesta por disturbios psíquicos, y alteraciones orgánicas (taquicardia, temblores, sudores, relajación de esfínteres). Estos síntomas se pueden presentar como una reacción natural ante una catástrofe.

Los individuos reaccionan favorablemente cuando han sido condicionados en forma adecuada, con entrenamiento y simulacros de desastre, evitando así muertes innecesarias.

Algunas veces se presentan reacciones inapropiadas como el PANICO, es decir huida descontrolada o actividad sin sentido con atropellamiento, a veces fatales que aumentan el peligro para tales individuos y grupos humanos (estado contagioso).

Suele existir la idea que una campaña para advertir a la población de un peligro inminente puede llevar a una reacción de pánico.

A menos de existir ciertas condiciones, el pánico rara vez se presenta en un desastre.

El pánico se produce cuando existe un peligro grave e inminente, vías de escape escasas o inadecuadas y ausencia de un líder que proporcione suficiente información.

A veces se presentan estados de confusión y reacciones neuróticas: parálisis, sordera, ceguera, llanto o griterío, amnesia, reacciones represivas o hiperactivas que pueden ceder con la actitud sensible e interesada del personal adiestrado, con la realización de tareas sencillas, acordes con sus actividades habituales o a la asignación de tareas manuales (vigilancia, ayuda para la alimentación, etc.).

Otras veces se aprecia CONDUCTA ANTISOCIAL: robos, violaciones, cobro de tarifas exorbitantes por prestación de servicios esenciales, etc.

Efectos Crónicos:

Se presentan en sobrevivientes, meses o años después del desastre.

- a. **Neurosis Post-Traumática: son trastornos psíquicos sin lesiones orgánicas (el paciente se siente alterado).**

- b. **Anestesia Psíquica:** es equivalente a conservadorismo psicológico: estado destinado a controlar el comportamiento humano, ahorrando energías, reduciendo cualquier entusiasmo, ahogando actividades sociales y amorosas, dando por sentado, según el afectado, que el desastre va a volver a ocurrir y es preferible una vida sin esperanzas que una muerte segura.
- c. **Pérdida del Sentido Comunitario:** desmoralización, hasta gradual deterioro de las pautas morales imperantes: incremento del alcoholismo, abuso de drogas, robo y delincuencia juvenil y divorcios.

En los niños un “impedimento emotivo significativo” con sentido alterado de la realidad, un precoz concepto de la fragmentación y de la muerte y al contrario de muchos adultos una clara evidencia de esperanza y creatividad.

¿Qué hacer ante la posibilidad de estos trastornos especialmente el pánico?

Lo mejor es prevenirlo.

- Adopte una actitud mental sensible y flexible (empatía), se debe ayudar a manejar las emociones.
- Asegúrese que no se vean aislados (autoconservación).
- Ofrezca bebidas y comidas calientes, abrigo, descanso (necesidades). “Nada que sea inhumano, extraño ni repulsivo”.
- Aliente a exponer el contenido efectivo de sus experiencias. Todos estamos hambrientos de que

se nos escuche .

Aproveche estados de sugestionabilidad para infundir aliento.

Adopte el papel de líder alentando actividades constructivas. Es importante dar un objetivo para la seguridad y evitar el sentido de fracaso.

Proveer información acertada y responsable

Traslade los muy agitados a un centro de especializados (temor y pánico son contagiosos).

Por lo visto se impone la necesidad de desarrollar hábitos de autoconservación y cooperación que benefician también a la comunidad.

El estado de la conducta o estado mental de las personas tiene mucho que ver con sus actividades y en todos los campos y por lo tanto también en la Defensa Civil. Con un control psicológico adecuado, la Defensa Civil podrá ser una actividad voluntaria, autosuficiente, capacitada y organizada.

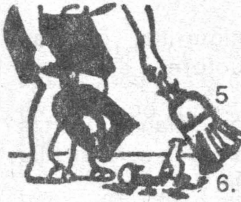
**TODOS LOS ECUATORIANOS SOMOS
PARTE ACTIVA DE LA DEFENSA CIVIL
DEMOSTREMOSLO CON HECHOS**

EN EL HOGAR**A. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y
ATENCIÓN DE EMERGENCIAS.**

Es de vital importancia poseer conocimientos básicos sobre ciertas medidas de prevención y atención de emergencias en el Hogar. De este modo, el grupo familiar podrá afrontar cualquier anomalía inmediatamente, hasta que pueda contar con otra ayuda. La mayoría de accidentes en el hogar ocurren por lamentables fallas humanas, por lo que hay que tomar medidas adecuadas para evitarlos. Conviene que toda la familia los conozca.



- 1 Ubique los muebles de tal modo que obstruyan lo menos posible el tráfico.
- 2 Tenga guardados los cubiertos y todos los objetos filosos o punzantes.
- 3 Conserve bajo llave y en sitio seguro los medicamentos, insecticidas, raticidas, armas de fuego, etc.
- 4 Arroje al tarro de la basura los fragmentos de frascos, vasos,



botellas, así como latas de alimentos o jugos ya utilizados.

Al encerar el piso no exajere ni recargue mucho, para evitar resbalones que pueden ser fatales. Para efectuar cualquier arreglo no improvise escaleras o apoyos, ni corte materiales con herramientas inapropiadas.

Mantenga siempre los pisos secos, especialmente las entradas y los baños, para evitar accidentes.

Los ventiladores deben estar fuera del alcance de los niños y es preferible que éstos tengan la debida protección.

9. Tenga cuidado en el uso de artefactos eléctricos. No permita el uso a personas que desconozcan el manejo.

10. El uso y manejo de combustibles (gas, gasolina, kérex) debe hacerse con el mayor cuidado. Toda precaución le ayuda a prevenir un incendio.



Los adultos y los niños deben conocer que: todas aquellas sustancias como la leña, el carbón, el aceite, el kérex, la gasolina, el gas de la cocina, son propensas a inflamarse con facilidad ante la presencia del calor.

El calor puede provenir de un fósforo



encendido, un cigarrillo, cenizas calientes, conductores eléctricos calientes.

El aire que entra por ventanas, puertas o cualquier abertura ayuda a desarrollar el fuego rápidamente.

Los niños tienen que aprender desde pequeños lo que es el calor para evitarles quemaduras al tocar recipientes recién calentados.

Igualmente, al niño hay que enseñarle a encender un fósforo en forma correcta, es decir raspándolo hacia afuera y con la caja cerrada, luego la forma de

apagarlo asegurándose que no quede llama o esté humeante.

El niño es factor importante para la prevención de incendios en el hogar. Por eso es importante que el niño observe el inicio del fuego y sepa que el fuego ocasiona daños a las personas y a la propiedad.

Tienen que hacer conciencia de que un descuido puede ocasionar graves daños a su persona y a la familia en general.

Expertos en control de incendios indican las causas más frecuente de los incendios. Cocinas defectuosas, mal empleo de la electricidad, manipulación incorrecta de líquidos inflamables almacenamiento descuidado de artículos desechables.



Asegúrese que los fumadores de su casa sepan que el fumador descuidado es causa de la destrucción de muchos hogares.

Es necesario que conozcan ciertas reglas de seguridad en el fumar para proteger su hogar.

a. Mantenga suficientes ceniceros en cada habitación, especialmente en la sala y el comedor.

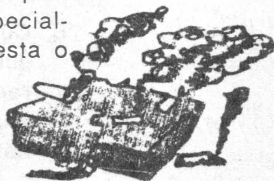
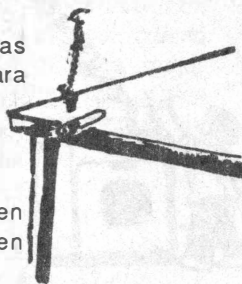
b. Nunca coloque cigarrillos encendidos en repisas o bordes de mesas.

c. Use un recipiente de metal o un desagüe para arrojar las colillas y ceniza, nunca las lance en una cesta de papeles.

d. Establezca la norma de que nadie debe fumar en la cama.

e. No deje el cigarrillo encendido si cambia de lugar. Llévelo o mejor apáguelo.

f. Antes de acostarse o salir al trabajo inspeccione el mobiliario y el piso para localizar colillas, especialmente después de una fiesta o reunión.



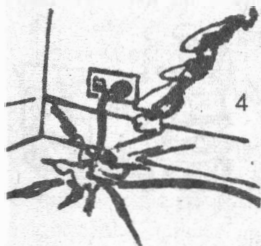
**g. ALEJE LOS FOSFOROS DEL
ALCANCE DE LOS NIÑOS.**

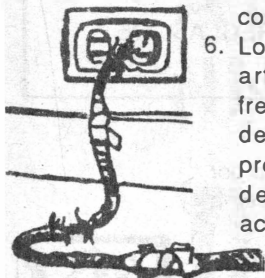


Los niños que juegan con fósforos y los fumadores descuidados son la causa de uno de cada cinco incendios en el hogar.

Para prevenir algún accidente de éstos, adopte los siguientes cuidados:

1. Guarde los fósforos en sitios que no puedan alcanzar los niños.
2. La cocina es un sitio peligroso para los niños. Mantenga el área de la cocina libre de grasa, porque ésta suele inflamarse rápidamente ocasionando incendios.
3. Evite colocar coccinillas portátiles debajo de una ventana y no tenga nada inflamable cerca de las hornillas.
4. Para manejar instalaciones eléctricas, hágalo con guantes de goma o por lo menos con zapatos de caucho y evitando suelos húmedos. Así, una descarga eléctrica, le hará menos daño.
5. Cuando encienda velas a los santos cuide de colocar las mismas en un recipiente metálico o de cristal. Muchos incendios se originan por caída de las velas sobre la madera,





- o porque éstas se extinguieron y contaminaron los objetos cercanos.
6. Los cables eléctricos de cualquier artefacto deben revisarse con frecuencia, y renovarlos, en cuanto demuestren deterioro. Es mejor prevenir que lamentar. Los cables desgastados son causa de accidentes.

7. Sea cuidadoso y precavido con los cables y toma-corrientes. Si hay niños pequeños coloque tapas de seguridad en los enchufes, para evitar una tragedia si ellos introducen objetos metálicos o alambres en las ranuras.

Las planchas eléctricas ocasionan muchos incendios. Utilice siempre un soporte metálico para colocar la plancha mientras está caliente.

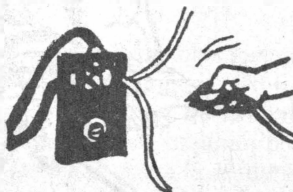


B. COMPENDIO DE REGLAS DE SEGURIDAD.

1. Aprenda y enseñe a todo niño por qué el fuego es peligroso y cómo debe utilizarlo con seguridad.
2. Observe las normas para fumar sin riesgos en la casa.
3. Nunca juegue con el fuego ni permita que hagan otros.



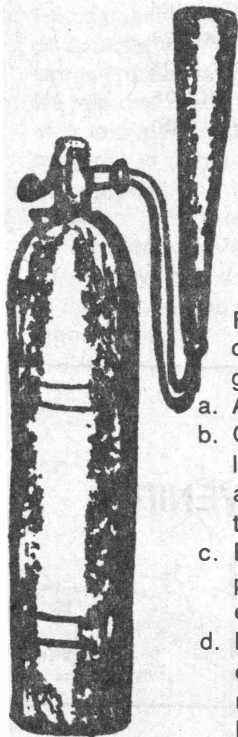
4. Guarde los fósforos o encendedores en lugares fuera del alcance de los niños.
5. Evite dejar en casa a los niños sin la compañía de una persona mayor.
6. Mantenga a los niños lejos de la cocina, especialmente cuando está preparando comidas.
7. Limpie el área de la cocina de grasa y aleje los objetos inflamables.



ATENCION: ¡INCENDIO!

COMO COMBATIR
INCENDIOS EN EL HOGAR

1 Fuegos Incipientes:



Fuego en la sartén o recipientes de comida cuando se haya inflamado la grasa, aceite, etc.

- Apague la cocina de inmediato.
- Cubra la sartén o recipiente en llamas con una tapa preferiblemente ajustada al mismo o mas amplia, teniendo cuidado de no quemarse.
- Evite tomar la sartén u olla en llamas para trasladarla a otro lugar, déjela en su sitio.
- Nunca utilice agua para combatir este tipo de fuegos; de tenerlo a la mano emplee un extinguidor de Bióxido de Carbono o Polvo Químico Seco.

8. Utilice equipos y artefactos eléctricos que llenen los requisitos mínimos de seguridad.
9. Conozca y adopte las instrucciones y regulaciones para la instalación y uso del gas y electricidad.
10. No almacene desechos o material no reparable. Utilice los materiales inflamables con precaución y lejos del calor, almacene dichos materiales en sitios frescos y bien protegidos.

**ES MEJOR PREVENIR
QUE
REMEDIAR**

2. Qué debe hacer cuando se inflaman las ropas de una persona.

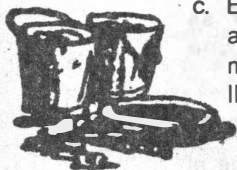
- a. Ante todo, no permita que esa persona salga corriendo, porque el aire avivará las llamas.
- b. Rápidamente haga que esta persona se acueste en el suelo, cubriéndose con las manos la cara y el cuello.
- c. Hágale que ruede lentamente sobre el suelo para asfixiar las llamas, mientras le cubre con una manta o saco grueso.
- d. Cuando el fuego se hubiere extinguido, llévela a un sitio ventilado y fuera de peligro para que le apliquen auxilio médico de emergencia.



3. Fuego en muebles, libros, periódicos, telas:



- a. Retire del lugar próximo al fuego cualquier otro material inflamable y póngalo fuera del área de peligro.
- b. Mediante una pértiga separe del fuego todo el material que estuviere expuesto a quemarse, disminuyendo así la intensidad del fuego.



- c. Enfríe el área no incendiada con agua y ataque directamente el material inflamable, evitando las llamas al cubrirlas con tierra.

4. Fuego de aceites, grasas, pinturas:

- a. Retire de inmediato del área cercana los tarros de pintura, latas de aceite, etc. y haga dar aviso inmediato a los bomberos.
- b. No utilice agua para sofocar estos incendios que ayudan a diseminar las llamas. Utilice un extinguidor.
- c. Si no dispone de un extinguidor adecuado, utilice tierra para sofocar y extinguir las llamas; una cobija o lona húmeda ahoga el fuego, al menos por un tiempo valioso hasta recibir auxilio.

5. Fuego de gas licuado (tanques de propano), gasolina, etc.

- a. En caso de que un tanque de gas se inflame, desaloje a su familia de inmediato de la casa; llame de inmediato a los bomberos y no entre a la casa hasta no estar seguro de que el fuego ha sido sofocado.



LA PREPARACION DE LA COMUNIDAD ES UN FACTOR ESENCIAL PARA SUPERAR UNA CRISIS

Cuando el fuego es incipiente, trate de cerrar la llave y aleje los objetos que puedan inflamarse.

- b. Incendios de gasolina en vehículos, recipientes y aún en bombas de suministro, representan un grave peligro por la rapidez de combustión. Si no cuenta con un extinguidor apropiado. Utilice tierra para cubrir la gasolina y despeje el área cercana de objetos combustibles.



6. Incendio de artefactos eléctricos, instalaciones eléctricas y cables conductores.

- a. Corte sin demora la corriente eléctrica, desconectando la caja fusible de la casa. Y dé aviso a los bomberos.
- b. Trate de desenchufar el equipo incendiado, utilizando un palo o cualquier otro material aislante.
- c. Combata al fuego con un extinguidor de polvo químico seco; nunca emplee extinguidores de líquido. Si no lo tiene, emplee arena o tierra.



**AYUDA A TU HERMANO AFECTADO
POR DESASTRES, ALGUN DIA
NECESITARAS DE EL**

PROTECCION DOMICILIARIA:

La autoprotección domiciliaria, por ser de vital importancia, debe ser conocida y ejecutada por todos los miembros de la familia en sus viviendas, con la finalidad de protegerse así mismos y prestar la ayuda requerida por sus vecinos durante emergencias que pueden presentarse en cualquier momento.

La autoprotección domiciliaria consiste en lo siguiente.

1. Se reúne en el domicilio a todo el grupo familiar, para analizar la clase de emergencia que podría afectar a la familia en su vivienda, para lo cual debe:
 - Estudiar las características de la vivienda:
 - 1) Si es casa de una planta o si es un edificio de varios pisos;
 - 2) El tipo de construcción de:
 - hormigón
 - madera
 - mixta, etc.

- 3) Ubicación:
 - en laderas;
 - en colinas junto a bosques;
 - en orillas de ríos;
 - a orillas del mar.
 - 4) Si cuenta con:
 - ascensores;
 - escaleras;
 - graderíos.
 - 5) Si cuenta con elementos contraincendios en la casa o en cada piso del edificio.
2. El grupo familiar debe quedar enterado de los riesgos principales que puede afectarlo e iniciar su preparación para eliminarlos.
- a. Establecer una señal para dar la alarma (timbre, campanilla, pito, etc), que todos puedan utilizar;
 - b. Mantener una reserva de alimentos no perecibles y agua que deberá renovarse continuamente;
 - c. Conocer los sitios en donde están instalados los medidores de luz y saber como cortar la corriente;
 - d. Organizar a la familia para atender los siguientes casos:
 - Seguridad y evacuación;
 - Primeros Auxilios; y,
 - Alimentación.

- e. Mediante prácticas de emergencia simuladas, entrenar a la familia para que cada uno sepa qué y cómo hacer.
- f. Coordinar con los vecinos, las acciones comunes de capacitación sobre evacuación, primeros auxilios y cooperación en general.

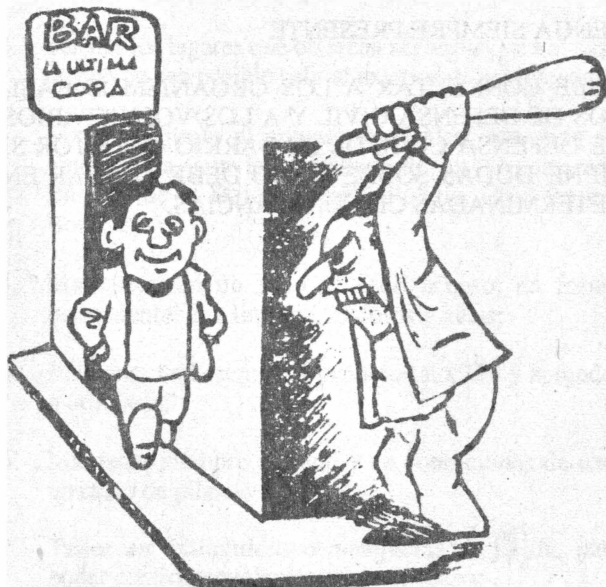
SE RECOMIENDA:

1. Elaborar un croquis o plano de la vivienda o edificio; señalar vías de evacuación: una normal y otra eventual hacia áreas seguras como patios, jardines, áreas despejadas;
2. Señalar los lugares que ofrezcan seguridad para el caso de que no sea posible salir al exterior de la vivienda;
3. Mantener junto al aparato telefónico, una guía de emergencia, con los teléfonos de los Organismos Básicos de la Defensa Civil (Policía, Cruz Roja y Bomberos);
4. Mantener en un sitio de fácil acceso, en forma permanente, una linterna, fósforos y velas;
5. Mantener un botiquín de primeros auxilios y aprender a utilizarlo;
6. Mantener siempre a mano y en condiciones de uso, un radio de pilas;
7. Tener un extinguidor o mangueras de jardín, para poder controlar cualquier inicio de fuego;

TENGA SIEMPRE PRESENTE

DEBE CONSULTAR A LOS ORGANISMOS BASICOS DE DEFENSA CIVIL Y A LOS VOLUNTARIOS DE DEFENSA CIVIL DE SU BARRIO O SECTOR SI TIENE DUDAS SOBRE COMO DEBE ACTUAR EN DETERMINADAS CIRCUNSTANCIAS.

¡CUIDADO CON ESE DELINCUENTE!



PREVENCION CONTRA LA ACCION DE DELINCUENTES

1. Manténgase informado sobre actos delictivos que a diario se cometen;
2. Evite transitar, especialmente al atardecer y en la noche, por zonas peligrosas, poco concurridas o despobladas;
3. Desconfíe de personas extrañas, cuentistas, extranjeros sospechosos, vendedores clandestinos, mujeres callejeras;
4. No salga lleno de joyas y objetos de valor; corre el riesgo de un asalto;
5. Si sale de compras, no lleve su dinero en la cartera; colóquelo en lugar seguro, distribúyalo en todos sus bolsillos;
6. Anote la placa del taxi cuyos servicios requiera; no lo ocupe si otra persona acompaña al chofer;
7. En caso de asalto, ataque o violencia de cualquier tipo, grite, toque la bocina del vehículo, llame la atención, pida ayuda;
8. Considérese en todo momento en condiciones desfavorables; evite ser sorprendido;
9. Mantenga siempre la serenidad; reflexione y luego actúe;
10. Lleve permanentemente sus documentos de identificación;
11. Cuidese de los motociclistas; muchos sujetos realizan actos delictivos;
12. No se embarque en vehículos de personas desconocidas;

SEGURIDAD EN LOS MOVIMIENTOS

Evite transitar por lugares en los que generalmente se producen atentados, asaltos, robos, etc.; cambie la rutina de sus desplazamientos del lugar de trabajo a su domicilio y viceversa;

No transite por lugares peligrosos durante la noche o en las madrugadas; evite cruzar o bordear parques, bosques, sectores poco concurridos en la ciudad, pasajes, etc.

***NO DUDE EN ACUDIR EN BUSCA DE
AUXILIO, A CUALQUIERA DE LOS
ORGANISMOS BASICOS DE DEFENSA
CIVIL (POLICIA NACIONAL, CRUZ ROJA
Y CUERPOS DE BOMBEROS)***

